

www.tr
facebook.com/tromepe
@tromepe
EL CAPIBILLETÓN DE trome
DESDE ESTE LUNES
trome
AÑO 24 | Nº 8557
MIÉRCOLES 26 DE MARZO DEL 2025
DIRECTOR PERIODÍSTICO: CARLOS ESPINOZA OLCAY
S/ 1.00
VÍA AÉREA S/ 1.20
INSCRÍBETE AL 710-0260 O INGRESA A trome.com
HOY S/200
CAPIBARA TRAE MÁS DE 200 MIL SOLES
ASESINO DEL 'RUSSO' ESTUVO PRESO Y FUE LIBERADO
'MARIANO' ES INVESTIGADO POR MÁS CRÍMENES Y ES DE LA BANDA DEL 'MONSTRUO'
PÁGINA 4
FIFA REFEREE 2019
ÁRBITRO
ANULÓ GOL LEGÍTIMO A BRYAN REYNA Y YA ESTAMOS CON UN PIE FUERA DEL MUNDIAL
¡CHILENO NOS ROBÓ EL PARTIDO!
VENEZUELA NOS GANÓ 1-0 CON PENAL DUDOSO
Páginas 11, 12 y 13
GRASSE: OJALÁ ESTA VEZ NO ENGAÑEN A 'FOQUITA'
Y NO CREE QUE SE PLANTE CON 'CHINITA' XIOMY
PÁGINA 15
PAOLO EXPLOTÓ AL FINAL DEL PARTIDO
PIDEN 600 MIL SOLES DE CUPO A COLEGIO
AMENAZAN A PROFESORES EN PLENA CLASE
PÁGINA 7
ÁRBITRO CRISTIAN GARAY
7 755767 006798

ENCUESTA

SÍ 14%
NO 86%

AYER ¿Cree que Julio Díaz Zulueta será un buen ministro del Interior?

HOY ¿Cree que Perú ya está eliminado del Mundial?

RESPONDA EN TROME.COM

PALABRAS DEL ALMA

"Hoy nuestra Policía Nacional ha capturado al presunto autor de los disparos contra el músico Paul Flores".

DINA BOLUARTE (PRESIDENTA DE LA REPÚBLICA)





"Se va a revertir una inhabilitación inconstitucional y abusiva que es fruto de la persecución política (para que pueda postular en 2026)".

MARTÍN VIZCARRA (EXPRESIDENTE DE LA REPÚBLICA)

DÓLAR		EURO	
3.62	3.64	3.98	4.0
COMPRA	VENTA	COMPRA	VENTA

CLIMA

MÁXIMA 26° MÍNIMA 20°

trome

Editor General: José Castillo Altez

Contenido elaborado por Empresa Editora El Comercio S.A. Jr. Paracas N°530, Pueblo Libre, Lima21. Teléfono: 311-6500.

Fax: 311-6353. Página web: www.trome.com E-mail: trome@trome.com Publicidad: 708-9999.

Impreso en la Planta Pando de Empresa Editora El Comercio S.A. Jr. Paracas N°530, Pueblo Libre, Lima21.

Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N°2001-1992

Los artículos firmados y/o de opinión son de exclusiva responsabilidad de sus autores.



LA SEÑO MARÍA

TERROR EN LOS COLEGIOS

Mi amigo, el fotógrafo Gary, llegó al restaurante por un arroz chaufa de chanchito a la caja china. Para tomar pidió una jarrita de jugo de maracuyá. **"María, el terror se ha apoderado del país, peor que en la época del terrorismo.** Las bandas de extorsionadores no tienen reparos en dejar bombas en colegios o matar a profesores, con tal de cobrar cupos. Lo más increíble ha sido lo que pasó en el colegio Pitágoras, ubicado a espaldas del Palacio Municipal de Los Olivos. Hace unas semanas suspendieron las clases presenciales debido a las amenazas y se envió a los alumnos a enseñanza virtual. **Ahora, en plena clase remota, los delincuentes enviaron mensajes a los profesores exigiendo que detuvieran el trabajo o los matarán.** Incluso les han enviado fotografías suyas y detalles sobre sus rutinas diarias, evidenciando un reglaje constante. Insisten en que el consorcio educativo pague 600 mil soles, bajo amenaza de atacar a los docentes.

Los profesores han anunciado que renunciarán para proteger sus vidas. Es el colmo. Y da más cólera aún que la presidenta haya nombrado como ministro del Interior al que fue mano derecha de Juan Santiváñez, quien hizo poco para combatir al hampa. Estamos en una situación de guerra y, por lo tanto, la respuesta debe ser contundente. Nada de miramientos o pena por los delincuentes. Simplemente hay que desaparecerlos de la sociedad. Un tipo que no duda en matar escolares, niños o que los atormenta con amenazas no merece ningún respeto. **Levanten cárceles de máxima seguridad en la puna para los extorsionadores y sicarios. Cambien las leyes para que los más avezados, asesinos y secuestradores sean confinados en estos penales sin posibilidad de visitas ni que tengan contacto con otros presos.** La sociedad está en peligro. Estamos siendo agredidos y esperamos respuestas duras y efectivas. Los derechos humanos deben ser para los honestos, trabajadores y gente indefensa. No para asesinos inmisericordes, delincuentes avezados que hacen daño". Bien dicho por Gary. Me voy, cuídense.

KARRY



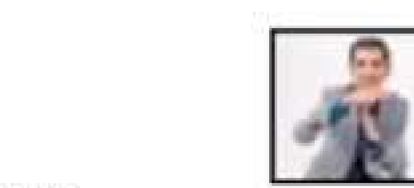
LOS 'TUITS' DEL DÍA





@ERRORARBITRALTR
ERROR ARBITRAL

La actuación del chileno Cristian Garay en el Perú - Venezuela es de nivel DELINCUENCIAL. Nunca había visto un árbitro inclinar la cancha de esta manera. Bascuñán le queda chico a este sinverguenza. Lamentable.



@GGRANDA7
GIANCARLO GRANDA

Una VERGÜENZA cómo silbaron el himno peruano en Venezuela. A ver si CONMEBOL les pone su merecida sanción.

HABLAN LOS TROMES

Obras inacabables

No hay día ni mes ni año en que las pistas de Lima no estén bloqueadas por 'trabajos', lo que causa un caos en el tránsito. Lo peor es que esas obras pueden durar meses y hasta años, como las pistas alrededor del Parque del Trabajo, en San Martín de Porres. Alguna autoridad debería defender al vecino y al usuario de transporte público. Esos trabajos hacen perder miles de horas-hombre en el país.

Andrea Cárdenas
Vecina de Independencia

La avenida Universitaria lleva interrumpida ya dos semanas en el cruce con la avenida Perú. Los vehículos deben dar un enorme rodeo para volver a ingresar a la Universitaria. En horas punta eso significa como veinte minutos más. No hay respeto.

La pena de muerte

Tengo 59 años y luego de más de dos décadas, desde la época del terrorismo, me da miedo salir a la calle y también lo que les pasará a mis hijos. Los extorsionadores no dudan en dejar bombas y disparar contra colegios para cobrar cupos. Esa gente no merece vivir en este mundo. Sé que es difícil, pero la pena de muerte les cae a pelo a ese tipo de hampones. Al menos habría que pensarlo, discutirlo.

Amanda Rivera Sotelo
Vecina de Independencia

La idea fue lanzada de manera populista por la presidenta Dina Boluarte. Es difícil, pues la pena de muerte está prohibida en el Perú por la Constitución Política y por la Convención Americana de Derechos Humanos. Es todo un trámite.

EMERGENCIAS

Bomberos	116	Escuadrón verde	4276904
Emergencias	105	Luz del Sur	6175000
Defensa Civil	115	Sedapal	3178000
Essalud	4118000	Indecopi	2247777
Águilas Negras	3623277	Pluz Energía	5171717

INVESTIGADO POR CRIMEN DEL CANTANTE 'RUSSO', DE ARMONÍA 10, FUE RECLUTADO POR EL EXAGENTE 'YOJAIRO'


DÍA DEL ATENTADO

PAUL FLORES GARCÍA, 'RUSSO'

TRABAJABA PARA 'MONSTRUO'

'MARIANO' ESTUVO PRESO Y FUE LIBERADO

FUE ARRESTADO EL 2023 POR ROBAR CAMIONETA Y EXTORSIONAR AL DUEÑO, PERO LO SOLTARON

ERICK MORENO, 'MONSTRUO'

MARIANO ALTAMIRANO RAMOS (21)

'BERLY'

De robacarros, Mariano Antonio Altamirano Ramos (21), 'Mariano' o 'Pelao', se habría convertido en un sanguinario sicario y pasó a ocupar un puesto importante en la organización criminal 'Los Injertos del Cono Norte', liderada por el prófugo delincuente Erick Moreno Hernández, 'Monstruo'.
Para los detectives, 'Mariano', brazo armado de 'Monstruo', es quien habría disparado al bus de la agrupación musical Armonía 10 de Piura donde fue herido mortalmente el cantante Paul Flores García, 'Russo', la madrugada del 16 de marzo último.
Habría sido uno de los ocupantes del automóvil desde donde se efectuaron los tiros contra el ómnibus donde estaban los integrantes del grupo de cumbia piurano.
'Mariano', por orden de 'Monstruo', también habría participado en otros atentados en distritos de Lima Norte.
El jueves 13 de marzo último habría detonado un explosivo en la puerta de un casino-tragamonedas, ubicado en el kilómetro 11 de la avenida Túpac Amaru.
También sería uno de los que participó en el asesinato a balazos del vigilante Jonathan Mallco Oré (37), en la puerta de la pollería Machi's, donde daba seguridad, en la avenida Carabayllo, Comas.
Así como 'Mariano', no menos peligroso es Berly Sebastián Apaza Saldarriaga (29), 'Berly'.

EXTRAÑA LIBERTAD

Para los investigadores, sería también parte del brazo armado de 'Los Injertos del Cono Norte'.
'Mariano' o 'Pelao' y 'Berly' habrían sido reclutados por el expolicía Yojairo Arancibia Sevillano, 'Yojairo' o 'JJ', lugarteniente de 'Monstruo'.
Ambos han estado presos y recobraron su libertad de manera sospechosa. 'Mariano' fue arrestado el 28 de abril del 2023 por robar una camioneta Toyota Hilux y extorsionar al dueño, exigiéndole el pago de cinco mil soles, supuestamente, para devolverle el vehículo.
'Berly' fue capturado por integrar una banda criminal que asaltó a un contratista y robó seis mil soles, en Piura. En el atraco, disparó al vehículo donde estaban la víctima y niños. (E. Cirilo)



EN PERSECUCIÓN

Policías cazan a 'zorros'



A balazos y después de intensa persecución, cuatro delincuentes fueron detenidos en el Callao cuando fugaban tras robar un camión furgón con productos de ferretería y secuestrar al chofer y agente de seguridad. Cayeron Florencio Flores Támara (37), Alan Juárez Macillas (21), Paul Baltazar Álvarez (29) y Jesús Figueroa Contreras (38), de la banda criminal 'Los Zorros de Oquendo', en la avenida Néstor Gambetta. Se les incautó dos pistolas y se recuperó el camión con toda la mercadería hurtada. (E. Cirilo)

DUEÑA DE CENTRO MÉDICO

'Perro loco' asesinó a mujer




MILAGROS VALDIVIEZO (31)

Un sicario adolescente de una mafia de extorsionadores fue detenido y confesó haber asesinado a balazos a la dueña de un centro médico, en un paradero de Comas. Detectives de Homicidios detuvieron a 'Perro loco', en Asociación Monterrico, San Martín de Porres. El 22 de marzo, acribilló a Milagros Valdiviezo Sandoval (31), a quien extorsionaban y pedían treinta mil soles de cupo. En la casa del adolescente se encontró la polera y zapatillas que llevaba puestos el día del asesinato. (E. Cirilo)



Él

CAMISAS
DESDE
3x S/99.90

JOHN HOLDEN · JOHN · DONATELLI · VAN HEUSEN

Encuéntranos en todas nuestras tiendas Él a nivel nacional. Contamos con tallas grandes.

Vigencia del 01/03 al 31/03 de 2025 o hasta agotar stock de 50 unidades. No acumulables con otras promociones. Códigos seleccionados.

EL CAPIBILLETÓN DE trome

1 PREMIO DE 15,000 SOLES 1 PREMIO DE 5,000 SOLES 15 PREMIOS DE 1,000 SOLES
1,000 PREMIOS DE 100 SOLES 1,800 PREMIOS DE 50 SOLES

*RECIBE CARTILLAS GRATIS

¡LUNES ARRANCA NUEVA PROMOCIÓN!

DAREMOS MÁS DE 200 MIL SOLES CON PREMIAZOS DE HASTA 15 MIL

A pedido de nuestros lectores, que nos piden más promociones con premios en efectivo, este lunes 31 de marzo arranca El Capibilletón, que regalará más de 200 mil soles.

¡Traerá premiazos en efectivo de hasta 15 mil, 5 mil y 1000 soles! Hay más de 2800 premios para entregar. Así que este lunes, por la compra del periódico, recibe gratis una cartilla del bingo. Como estas son diferentes, mientras más tengas, mayores serán tus chances de ganar.

CUPONES CADA DÍA

Esta 'promo' durará cinco semanas y todos los días publicaremos los cupones.

COBRA FACILITO

Si ganas premios de 50 y 100 soles, para cobrar acércate a tu canillita más cercano.

Para premios de 1000 soles o más, acércate al **jirón Paracas 530, en Pueblo Libre, los martes y jueves de 10 de la mañana a 1 de la tarde, y de 2 a 4 de la tarde.**

*PARTICIPA CON FE

REGALAMOS MÁS DE 7 MIL PREMIOS EN 2024

El año pasado, el 'diario papá' entregó más de siete mil premios a través de sus diferentes promociones, y este 2025 vamos por el mismo camino.

Por eso, participa en la nueva 'promo' El Capibilletón, que comienza este lunes. ¡Hay más de 2800 premios y uno puede ser para ti!

ASÍ SE JUEGA

→ **Todos los lunes,** durante la promoción, recibe una cartilla gratis por la compra de Trome.

→ **Publicamos los cupones** todos los días. De lunes a viernes son seis. Los sábados y domingos son ocho.

→ **Para ganar,** completa con los cupones una columna de cinco espacios de una de las letras de BINGO.

→ **Así, si llenas los cinco** casilleros de la B, te llevas 15 mil soles. Las demás letras I, N, G y O también tienen premios.

*SÚPER LLAMADA

Una lluvia de platita

Todos los días un lector pasa por caja con la Súper Llamada Ganadora.

De lunes a sábado damos 200 soles, y los domingos 1500 soles. Inscríbete llamando al **710-0260** o en **trome.com**.

Celso Manquier (2012508, de La Victoria) ganó ayer 200 soles.





SEPA QUE...

- Motociclistas han sido vistos merodeando el colegio Pitágoras y tomando fotos.
- En Comas, varios colegios denuncian amenazas de bandas criminales y han suspendido clases presenciales. El colegio Hans Christian Oersted, tras 44 años de servicio, anunció cierre definitivo.
- En el inicio del año escolar, el gobierno anunció más de 3200 policías para resguardar colegios. Los padres piden militares.

DICEN QUE VAN A MATARLOS SI SIGUEN ENSEÑANDO Y PIDEN 600 MIL SOLES A COLEGIO PITÁGORAS DE LOS OLIVOS

✱EXTORSIONADORES

AMENAZAN A PROFESORES EN CLASE VIRTUAL

Maestros asustados piensan renunciar y **balean a institución educativa** de Villa El Salvador

La extorsión a los colegios se desborda. Padres de familia del colegio Pitágoras en Los Olivos denunciaron que, en plena clase virtual, profesores recibieron amenazas de muerte para que dejen de enseñar a los alumnos. "Piden al colegio 600 mil soles o tomarán represalias. Algunos profesores piensan renunciar", "si amenazan a los profesores en plena clase, ¿qué seguridad tienen nuestros hijos?", reclamaron algunas madres, con impotencia.

Este colegio privado, ubicado cerca de la municipalidad y a dos cuadras de una comisaría, la semana pasada dispuso clases virtuales por los mensajes extorsivos y ante el temor de un atentado; pero ayer la amenaza llegó directa a los docentes en plena sesión remota con los niños. Les advierten dejar de dictar o tomarán represalias. "Les enviaron fotos saliendo de sus casas o paseando a sus mascotas. Los están siguiendo y varios piensan renunciar", dijeron los padres. El colegio les informó vía WhatsApp la suspensión de clases virtuales hasta el lunes.

Los padres reclaman: "Queremos que nuestros hijos tengan tranquilidad al estar en su colegio. No es justo que tengan miedo".

EN EL SUR

Ayer, la institución educativa Nuestra Señora de Guadalupe, en Villa El Salvador, recibió tres impactos de bala en el portón. "Hoy fueron tres balazos, pronto qué nos espera, ¿una bomba? y para colmo (cerca) a la puerta del salón de inicial", expresó una madre.

Tras el atentado, el colegio decidió suspender las clases presenciales. (I.M.)

✱EN SEMANA SANTA

Ayacucho recibirá más de 25 mil visitantes





La 'Ciudad de las 33 iglesias', Ayacucho, se alista para recibir a más de 25 mil visitantes, entre nacionales y extranjeros, por las celebraciones de Semana Santa. Conocida por sus impresionantes procesiones y otras expresiones de fe, tendrá actividades litúrgicas por esta festividad religiosa del 10 al 20 de abril.

RESERVAS DE HOTELES

Alejandro Mancilla, presidente de la Cámara Regional de Turismo de Ayacucho, informó que la reserva de hoteles está superando el 50 % y que la temporada de feriados también hace que sean visitados la Pampa de Ayacucho y los complejos arqueológicos de Wari y Vilcas Huamán.

Sin embargo, señaló que la proyección de visitantes es menor a ediciones anteriores de Semana Santa por la falta de mantenimiento de varios tramos de la vía Libertadores. (I.M.)

✱ADVIERTEN LLEGA CON FUERTES LLUVIAS Y FRÍO

Alerta naranja por friaje en la selva





La selva peruana está siendo golpeada por el cuarto friaje del año, que vendrá con fuertes lluvias y un descenso en las temperaturas, advirtió el Servicio Nacional de Meteorología e Hidrología (Senamhi).

La entidad señaló que el fenómeno comenzó ayer al mediodía y se extenderá hasta mañana jueves hasta la medianoche.

Por ello, emitió una alerta naranja en Ayacucho, Cusco, Huánuco, Junín, Madre de Dios, Pasco, Puno y Ucayali.

"Se presentarán lluvias de moderada a fuerte intensidad en la selva. La lluvia estará acompañada de descargas eléctricas y viento", informó el Senamhi.



✱27,400 SOLES

Suben bono Mivivienda

El Ministerio de Vivienda, Construcción y Saneamiento aumentó los valores del Bono del Buen Pagador para este año. El subsidio será hasta 27,400 soles al acceder al Crédito Mivivienda. Esto significa hasta 500 soles más que el bono del 2024. Esta ayuda económica, que se entrega por única vez y no se reembolsa, es para incrementar la cuota inicial de personas con buen historial crediticio que adquieren su primera vivienda y esté valorizada entre 68 mil y 362,100 soles. Informes en línea gratuita 0800-12200.

✱EN MIRAFLORES LE DIJO 'ERES POBRE Y FEA'

Mujer insulta y discrimina a paseadora de perros



Adriana, joven paseadora de perros, denunció que fue agredida por una vecina de Miraflores, lo que fue grabado por las cámaras de la municipalidad. Una mujer que también tenía una mascota, pero sin correa, le lanzó puñetes y patadas. "Me pateó, me dijo 'tú no perteneces aquí. Eres pobre y fea'. Todo por reclamarle que ponga correa a su perro", refirió la joven, denunciando discriminación.

Desde la municipalidad informaron que la agresora ya fue identificada, pero solo pueden sancionar por pasear a la mascota sin correa.

ANTES DE TIEMPO

DINA CONVOCÓ A ELECCIONES PARA EL 2026

"Con la convocatoria a elecciones generales 2026, la señora Boluarte busca cambiar el foco del debate político, restar fuerza a los intentos de vacancia, ponernos a todos en modo electoral".
GERARDO TÁVARA CASTILLO (ANALISTA)

Cumpliendo con el mandato constitucional, la presidenta Dina Boluarte convocó ayer a las Elecciones Generales para el 12 de abril de 2026.
En su mensaje a la Nación, afirmó que el Gobierno mantendrá la absoluta neutralidad e imparcialidad para que los resultados no sean cuestionados.
Asimismo, sostuvo que esa fiesta electoral será el fin de la 'inestabilidad' que en los últimos años se tradujo en el incremento de la inseguridad y polarización social tras el fallido golpe de Estado de Pedro Castillo.
Además, aseguró que las elecciones del 2026 serán "democráticas, limpias, transparentes y ordenadas". Para ese fin se brindarán los recursos necesarios al Jurado Nacional de Elecciones, ONPE y Reniec.



Acompañada de Roberto Burneo, presidente del Jurado Nacional de Elecciones (JNE); Carmen Velarde, titular del Reniec; y Piero Corvetto, jefe de la ONPE, recordó que no solo se elegirá al presidente, sino también a los diputados y senadores del Congreso bicameral y al Parlamento Andino.

RENUNCIAS

Una resolución del JNE señala que las autoridades que deseen participar como candidatos tendrán como fecha límite para renunciar el 13 de octubre de 2025. Aplica tanto para el presidente, ministros y viceministros, así como para gobernadores, alcaldes y otros cargos indicados en la Constitución. Se busca garantizar que se cumplan las normas electorales.
Dos que se lanzarían a la Casa de Pizarro son el alcalde de Lima, Rafael López Aliaga, y el gobernador de La Libertad, César Acuña Peralta.
Al respecto, el especialista electoral José Villalobos comentó que el Congreso aún podrá aprobar leyes hasta el 12 de abril —último día que tenía Dina Boluarte para dar el anuncio—. "Todavía podrán inscribirse partidos hasta ese día (12 de abril del 2025)", refirió.

AFIRMA QUE PROCESO ELECTORAL **SERÁ DEMOCRÁTICO, LIMPIO Y TRANSPARENTE**

POR NO TOCAR A ODEBRECHT Y OAS

Ollanta acusa de doble rasero a Fiscalía

El expresidente Ollanta Humala acusó ayer de doble rasero a la Fiscalía, por no tocar a Jorge Barata, directivo de Odebrecht, y tampoco a los de OAS, empresas corruptas.
"Al señor Barata, a los directivos de Odebrecht y OAS no les han puesto nada, por eso es que hoy en día no están en el Perú, han sacado su plata y han dispuesto de sus propiedades. Cosa curiosa, doble estándar de la Fiscalía", dijo durante sus alegatos finales en el juicio por aportes ilícitos a sus campañas presidenciales de 2006 y 2011.

JORGE BARATA

Humala aprovechó la última oportunidad de hablar, pues la lectura de sentencia será el 8 de abril.
El Ministerio Público ha pedido 20 años de prisión para él y 26 años y 3 meses contra su esposa, Nadine Heredia.
"Nos ha impuesto comparecencias, impedimento de salida del país, embargo de nuestras cuentas, de nuestra casa familiar. Hemos estado en prisión. Uno es paria en el sistema bancario", afirmó tras quejarse de haber sido involucrado en el presunto delito de lavado de activos por la Fiscalía.

LOS CULPA DE DELINCUENCIA

Porky contra 'mafia caviar'

"El problema [de la ola criminal] no es la Policía, sino la Fiscalía y el Ministerio Público, manejado por [Gustavo] Gorriti con toda la mafia caviar". Así se refirió el alcalde de Lima, Rafael López Aliaga, sobre la creciente inseguridad en el Perú. Indicó que, si bien los policías juegan un rol importante en la lucha contra la delincuencia y la criminalidad, sus esfuerzos se ven obstaculizados por un sistema judicial que no actúa de manera correcta.



NEGOCIACIÓN INCOMPATIBLE

Fiscalía investiga a nuevo ministro del Interior

En junio del 2024, la Fiscalía abrió una carpeta fiscal contra Julio Diaz Zulueta, flamante ministro del Interior, por negociación incompatible. Su antecesor, Juan José Santiváñez, es investigado por lo mismo y comparte la misma carpeta fiscal. Por este caso, el Mininter dispuso 200 mil soles para la defensa de ambos. La indagación se remonta a cuando el primero era viceministro de Seguridad Pública, y Santiváñez jefe de Gabinete de Asesores. El 18 de julio de 2024, Santiváñez solicitó al Interior "el otorgamiento de defensa y asesoría legal, al encontrarse comprendido en la investigación penal seguida en su contra". El 5 de septiembre, Julio Diaz Zulueta presentó el mismo requerimiento ante ese sector.

ABRIÓ REJAS DE PLAZA DE ARMAS

Castillo dio golpe y buscó al jefe de la Policía

El expresidente Pedro Castillo buscó comunicarse con el entonces comandante general de la Policía, Raúl Alfaro Alvarado, minutos después del mensaje golpista del 7 de diciembre de 2022.



Así lo reveló ayer el general PNP (r) Jorge Angulo Tejada durante el juicio oral al exmandatario. "Sí, yo advertí que el general Alfaro recibió una llamada telefónica y respondí", remarcó.

RAÚL ALFARO

Reiteró que el exjefe de la Región Policial Lima, general Manuel Lozada, le indicó que el entonces ministro del Interior, Willy Huerta, dispuso retirar la reja de seguridad de la Plaza de Armas por órdenes de Castillo, para que entren sus apoyadores.



Una gata celebró sus 30 años y es el felino más antiguo del mundo. Leslie Greenhough, de 70 años, cree que Millie, que nació en 1995, llegó a esa edad por su dieta regular a base de golosinas. También le gustan los abrazos y agua mineral.

La minina llegó a los tres meses a casa, adoptada por su difunta esposa Paula, quien la adoraba.

INGLATERRA

Gatita de 30 años es la más vieja del mundo

ESTADOS UNIDOS

Esposa de Terminator usó brujos para el divorcio

Maria Shriver reveló la dolorosa separación de Arnold Schwarzenegger. En 2011, el actor admitió haber tenido un hijo extramatrimonial con su ex ama de llaves, Mildred Baena. Su hijo, Joseph Baena, nació en 1997 y ahora tiene 27 años. Shriver desconocía que era hijo de su esposo hasta que Schwarzenegger se lo contó años después. Ella usó brujos y chamanes para superar el dolor.



INGLATERRA

Ingenieros de aviación robaron a Paddington





Un juez furioso arremetió contra dos ingenieros de la Real Fuerza Aérea del Reino Unido, tras mutilar y robar la estatua del oso Paddington. Daniel Heath y William Lawrence, de 22 años, rompieron el modelo de fibra de vidrio que estaba sentado en un banco en Newbury, Berkshire.

En la sentencia, el juez calificó el ataque como 'un acto de vandalismo gratuito, y los condenó.

HAY DESCUENTOS DE MÁS DE LA MITAD EN PRODUCTOS Y SERVICIOS

TERMINA MAÑANA

CYBER DAYS MOVERÁ MÁS DE 200 MILLONES DE SOLES

POR: ISABEL MEDINA

La primera campaña Cyber Days 2025 para compras por Internet, que termina mañana, proyecta ventas por 200 millones de soles, según la Cámara de Comercio de Lima (CCL).

El crecimiento en ventas se debe a que el comercio electrónico aumenta en el país. "Hay registro de más usuarios y mayor frecuencia de compra", indicó Jaime Montenegro, líder del Centro de Transformación Digital de la CCL.

Hay descuentos de hasta 40% en productos y de 60% en servicios. Participan 50 marcas con ofertas reales (auditadas) en cada rubro, y miles de promociones exclusivas 'online'. Entre ellas: Hiraoka, La Curacao, Efe, Carsa, Vainsa, Electrolux, Oster, Esika, Cyzone, Viale, Adidas, Decameron, PeruRail.

Lideran los rubros de tecnología y hogar, con ofertas de teléfonos, televisores y colchones

TECNOLOGÍA

Los rubros de tecnología y hogar lideran las compras.

"Laptops, smartphones, tablets, monitores y accesorios gamer son los más buscados", dijo Gonzalo Verdeguer, gerente general de pc Factory. Hay descuentos de hasta 50% en cómputo, gaming, telefonía, audio y accesorios tecnológicos, También crédito sin intereses y envíos gratis.

Hiraoka señala para quien busca renovar el celular, una opción es el Xiaomi Redmi 14C. La Curacao tiene descuentos en lavadoras, televisores, además colchones desde 199 soles.

SEPA QUE...

También crece la búsqueda de moda y cuidado personal; hay descuentos para viajes a algunos destinos, y promociones para revisión técnica vehicular, gastronomía y otros.

DETIENEN A 6 EXTRANJEROS

En hostal explotaban sexualmente a chica de 15 años



Detectives Antirrobos de la Dirincric arrestaron a seis extranjeros en un hostal de Ate Vitarte, donde tenían a una menor de 15 años, a quien explotaban sexualmente.

Se trata del colombiano Manuel Enrique Villa Agudelo (27) y los venezolanos Eudomar Santos Carreño Guevara (22), Carlos Rodríguez Conoto (28), Sebastián Montilla Cortez (20), Kevin Amador Bastidas (22) y Bryan Meneses Acevedo (19).

En el hotel de la avenida Micaela Bastidas, en la Asociación Virgen de Chauto, se ubicó una réplica de arma de fuego, PBC y marihuana. (E. Cirilo)

DE 'LOS CHINOS'

Extorsionador balea en la cabeza a chofer



En estado grave quedó un chofer de la empresa de transporte Etuchisa, 'El Chino', luego que un sicario de una banda de extorsionadores le disparó en la cabeza, en Villa María del Triunfo. Fue cuando Kevin Mamani Rojas (37) manejaba un bus con pasajeros en la avenida Pachacútec.

Uno de los viajeroslo llevó al hospital. Está en la Unidad de Cuidados Intensivos. (E. Cirilo)

EL AGUSTINO

Falso pasajero mata a motoxista de dos tiros



Un sicario simuló ser un pasajero y mató de dos disparos en la cabeza a un mototaxista, en El Agustino. A la medianoche, el pistolero atacó a Claudio Castro Rojo (51), cerca de la estación Presbítero Maestro de la Línea 1.

La víctima pertenecía a la Asociación de Mototaxistas Condominio Unidos, que serían víctimas de una mafia de extorsionadores que les exige el pago de cupo. (E. Cirilo)



GALEANNA

'Me lancé a la piscina sin saber lo que vendría'

Analí Romero compraba zapatos con frecuencia hasta que decidió crear su propia marca. Ha derramado lágrimas de impotencia cuando las cosas no salían bien y ahora tiene pedidos del extranjero

Analí Romero estudió Administración de Empresas y Negocios Internacionales y trabajó en importantes corporaciones, pero amaba tanto los zapatos que decidió dejarlo todo y tener su propio negocio. **Galeanna** tiene nueve años en el mercado y ha conquistado al público extranjero con modelos exclusivos. Hoy tiene una tienda y busca internacionalizar la marca.

Eres licenciada en Administración y Negocios Internacionales, ¿cómo te decides por el rubro de calzado?

Trabajé en corporaciones, dedicadas a la minería, todas las semanas me compraba un par de zapatos para engreírme, y una amiga me dijo: ¿Por qué no te haces tus zapatos? Y llevé un curso en una feria. En mis tiempos libres creaba mi marca. Me lancé a la piscina sin saber lo que vendría después.

Has dicho que emprender no es nada fácil, hay una serie de dificultades, ¿qué es lo peor que has pasado?

Vengo del corporativo, donde he sufrido bastante. El querer tener mi Great Place To Work y tratar bien al trabajador me ha pagado mal, pues di mucha apertura y me robaron, me engañaron y traicionaron por ser buena gente. Sin embargo, lo chévere es mi aprendizaje, que me ha vuelto una empresaria más fuerte.

El consumidor busca un calzado de calidad y a buen precio, ¿cómo logras competir con tantas marcas?

Nosotros, aparte de vender zapatos, contamos historias. Mis clientas que usan los calzados nos dicen 'qué cómodos', 'qué lindos', 'me siento bien', y eso me llevó a tener mi tienda en un retail.

En algún momento has derramado lágrimas de la impotencia porque no te salían bien las cosas, ¿cómo te reinventas?

Diariamente, vienen los problemas y puede ser que derrame lágrimas. Hay temporadas de 'vacas flacas' y hay que estar fortalecidos, pues tengo una planilla con 25 personas y hay familia que está detrás.



Me esfuerzo por ellos.

¿Cómo definirías tu calzado?

Es elegante, para una mujer que le encanta lo exclusivo.

¿El público aprendió a pagar un producto de calidad o aún no?

Es muy difícil. Mi público nicho está dirigido a mujeres que aman lo exclusivo. También veo en la tienda que las clientas quieren comprar productos peruanos. El trabajo de muchas empresarias ha impactado en la gente, que nos ve como marcas buenas y atractivas.

¿Tus productos han salido al exterior?

Sí, he tocado puertas y sin la ayuda de nadie postulé a ferias de renombre en México y después de dos años nos aceptaron, pues al inicio nos habían rechazado, estar ahí y ver que me compran entre 350 y 400 dólares siendo foránea me hizo ver que mi producto es muy bueno. En pandemia vendimos a Chile y Estados Unidos.

Tips para garantizar tu permanencia en el mercado

- La diferenciación en todo momento, no te duermas en tus laureles si ganas cancha en el mercado, sigue buscando diferenciarte en todo momento.
- Adaptarse a las nuevas tecnologías, la inteligencia artificial aplicada a tu negocio.



IG: @katty.gines
Twitter: @ktyGines

FOTOS: JESÚS SAUCEDO

POR: KATTY GINES

→ MANOS ARRIBA

ROBO Y ADIÓS

✖ Con un pésimo arbitraje, Perú perdió 1-0 ante Venezuela y el repechaje queda lejos

Maturín.- ¡Somos cojudos! Paolo Guerrero explota contra el árbitro, contra los directivos. Nos pusieron un árbitro chileno y apagaron el VAR. Sume todo eso y la ecuación termina con Venezuela 1 Perú 0. El repechaje se pierde en el horizonte y el Mundial en la lejanía.
Cristian Garay. Recuerde ese nombre.

Si lo ve, mírelo mal, porque fue el juez que se puso la vinotinto en la tierra de Maduro. Ni siquiera fue al VAR para revisar dos posibles penales, uno por infracción al 'Depredador' y otro por una mano, y encima anuló un gol de cabeza a Bryan Reyna a los 45', tras una letal incursión y centro de André Carrillo. Cuando todos nos abrazábamos, Garay hizo el famoso cuadrado, fue al VAR y nadie sabe cómo encontró una supuesta mano de Reyna. Listo, gol anulado. Minutos antes, a los 41', al chileno no le tembló la mano para cobrar una pena máxima por falta de Carlos Zambrano a Joseff Martínez. Frente a la pelota se paró Salomón Rondón y pasamos por caja. Así se fue el primer tiempo, casi regalándole el gol a Rondón tras 'blooper' de Garcés (14').
Andy Polo no viajó o si lo hizo nunca apareció y Paolo Guerrero fajándose, pero sin ayuda.
El segundo tiempo fue distinto, con Perú invadiendo sus tierras, ayudado por que el entrenador local se acobardó sacando un delantero. El maldito problema es que no supimos qué hacer y lo único peligroso que tuvimos fue un tiro de Advíncula que sacó el portero Rafael Romo (71'). Y como nos pasó con Juan Reynoso y Jorge Fossati, había poco recambio en la banca, ya que en vez de poner otro '9' y sacar al desastroso Andy Polo, metió a un Edison Flores casi exjugador y un Kevin Quevedo que no tiene nivel de selección. Ello y los cobros de Garay a favor de Venezuela a cada momento hicieron que el tiempo nos apretara hasta asfixiarnos.
Paolo tiene razón, ¡somos cojudos! Dos técnicos malos, una dirigencia incapaz, jugadores sin chimpunes de fútbol. La suma de todos los miedos.

ALINEACIONES

 1 VENEZUELA		 0 PERÚ	
Romo	5	Gallese	5
González	6	Advíncula	4
Ferraresi	6	Zambrano	5
Ángel	5	Garcés	5
Aramburu	6	López	5
Herrera	5	Tapia	5
José Martínez	5	Carrillo	6
Savarino	4	Aquino	5
Soteldo	6	Polo	4
Josef Martínez	5	Reyna	5
Rondón	6	Guerrero	5
DT: F. Batista		**DT:** O. Ibáñez	

ÁRBITRO: Cristian Garay (Chile/Desastroso). **CAMBIOS:** T. Segovia [4] x Josef Martínez; J. Cádiz [4] x Rondón; T. Rincón [4] x J. Martínez; C. Cásseres [4] x Herrera; J. Mejías [sp] x Savarino [V]. E. Flores [4] x Aquino; K. Quevedo [3] x Reyna; G. Lapadula [4] x Polo [P].



POR: EL BOMBARDERO

DEL SAQUE somos carnecita... **'SOMOS COJUDOS, SOMOS COJUDOS,** no nos pueden programar terna chilena, no me jodan", las palabras en voz alta del capitán Paolo Guerrero, al final del partido, refleja lo que ha sido en todo este proceso y Eliminatoria. Fue un robo descarado y planificado lo de anoche. Y en nuestra pepa nos han metido el dedo y agarrado de sonsos. Jugamos contra la Vinotinto, tribunas, VAR y jueces. No salíamos 'vivos' por ningún lado. Hasta la televisión no repetía las polémicas. Un gol anulado increíblemente y dos penales no cobrados que me tienen engorilado y volando. Y así me quieren hablar de 'fair play'. Estos detalles son los que te eliminan de un Mundial, Copa Libertadores y Champions. No tenemos peso dirigencial, no tenemos gente que se dé cuenta de estos 'temitas' que se dan a todo nivel. Sí, señores... **YO LA TENGO CLARA** desde hace rato. El fracaso tiene nombre y apellido: Juan Carlos Oblitas, que cobró su indemnización de la Federación y hasta ha hecho juicio reclamando premios pasados. Para Qatar se paseó por todos los canales sacando pecho por Ricardo Gareca. Fue el que contrató a Juan Reynoso y Jorge Fossati. Y todo con la venia de Agustín Lozano, el otro gran responsable. Con otro entrenador, hubiéramos conseguido más puntos de local y visita. El 'Cabezón' y el 'Nono' practicaron un fútbol cobarde que nos ha llevado a este descalabro. Óscar Ibáñez, sin experiencia, títulos y recorrido como DT, ha parado mejor el equipo. Nunca renunciando a nuestra esencia y haciendo las cosas simples. El cara de poto y viejo amargado nos mandaron pa' La Habana. Qué feo... **LAS MATEMÁTICAS** todavía no nos sentencian, pero la neta es que ya fuimos. Ni la mesa ni el TAS nos salvan. Ni las cábalas ni milagros. La selección compitió ayer, pero no fue suficiente a pesar de que por momentos la pusimos en el piso. El partido se dio como lo anticipé. De mucho roce y desgaste físico. Defensivamente controlamos a los chamos salvo la jugada donde señalaron el punto de los once metros. La Vinotinto acabó pidiendo tiempo, los referentes levantando a los hinchas del estadio y los recogebolas escondiendo las pelotas. Así es... **NOS VACUNAN POR UNA MALA SALIDA.** Bryan lanza un 'televisor' a Paolo cerca de nuestra área y la respuesta fue letal. Garcés cruza a Rondón y Zambrano contiene y toca abajo a Martínez, quien hizo su numerazo. Si no cobraba la falta, no pasaba nada. Pero 'pagamos la papeleta'. Gallese correcto, Advíncula sin sorpresa, el 'León' y 'Leoncito' corajudos, López esforzado, Aquino recogiendo la 'basura', Tapia tapando huecos, Polo seco, Carrillo diferente, Reyna el señor de la imprecisión y el 'Depredador' con un tenedor en la guerra. Flores, Quevedo y Lapadula no fueron solución. Mañana vuelvo con todo... Me voy, soy fuga.

'¡SOMOS COJUDOS!'

Paolo Guerrero terminó molesto por permitir que se nos programe terna chilena en una 'final'



Maturín.- Lleno de ira. Una vez culminado el Venezuela-Perú, el capitán Paolo Guerrero salió con la 'sangre en el ojo'. Estaba fastidiado y su furia apuntó al juez Cristian Garay, entendía que había inclinado la cancha contra la Bicolor. Por eso, al primer micrófono que se le cruzó, le dijo todo lo que tenía guardado. "Somos unos cojudos. No podemos permitir que nos hayan puesto una terna chilena. Tienen que ponernos una argentina o uruguaya, no me jodan", expresó sumamente contrariado.

Y no quiso hablar más, porque terminó de decir todo lo que le salía desde el fondo de su alma y se fue apretando con fuerza el rehidratante que le habían alcanzado para calmar la sed. Y lleno de impotencia, se mordió los labios y enrumbó a camarín.

DATAZOS

PAOLO GUERRERO es el peruano con más partidos [58] defendiendo la Blanquirroja en Eliminatorias.

VENEZUELA Y ECUADOR son los únicos países que no han perdido de local en estas Eliminatorias.

IBÁÑEZ X 3:

"El partido se dio en el trámite que pensamos, he visto las estadísticas, generamos algunas situaciones, no claras, salvo la jugada de Bryan que termina cobrando mano".

"Como jugamos hoy, se puede pelear. Todavía tenemos dos partidos más de local, me da tranquilidad la entrega de hoy".

"Hubo situaciones dudosas que, al menos, debieron revisarse para que todos quedaran tranquilos".



JUEZ GARAY LLEVA TIEMPO METIDO EN POLÉMICAS

SU MISIÓN: ROVAR

Maturín.- Sus antecedentes lo hunden. Cristian Garay, juez chileno que dirigió el Venezuela-Perú, lleva años metido en polémicas. En el 2023, la Comisión de Árbitros de su país lo sancionó por cuatro fechas. En el Everton-Unión Española sancionó la pena máxima a favor de los primeros. Lo ejecutó Juan Cuevas, quien se resbaló, tocó el balón con sus dos pies y no cobró a pesar de que revisó la acción en el VAR. En la Copa América 2024, Ecuador le ganaba 2-0 a Jamaica y el norteño Alan Franco cometió una mano dentro del área y, pese a que lo llamaron del 'cuartito de la tecnología', no hizo caso.



CARRILLO SIN EXCUSAS POR LA DERROTA

VENENO SUAVECITO

Maturín.- Corrió, desequilibró, pero no alcanzó. André Carrillo, en la noche que podría ser la despedida de nuestra selección del Mundial 2026, fue uno de los destacados. "Siento que hicimos un buen partido y nos vamos tristes por la derrota. Ahora intentamos jugar, porque esa es nuestra esencia: tener la pelota en los pies", subrayó.

A diferencia de su capitán, cuando le consultaron por el arbitraje, no lapidó el rendimiento del juez. "No voy a buscar excusas, vamos a enfocarnos en mejorar lo que fallamos. Ofensivamente, tenemos que hacer más", aclaró.

ELIMINATORIAS

EQUIPOS	PJ	PG	PP	Pts.
1.-Argentina	14	10	3	31
2.-Ecuador	14	7	2	23
3.-Uruguay	14	5	3	21
4.-Brasil	14	6	5	21
5.-Paraguay	14	5	3	21
6.-Colombia	14	5	4	20
7.-Venezuela	14	3	5	15
8.-Bolivia	14	4	8	14
9.-Perú	**14**	**2**	**8**	**10**
10.-Chile	14	2	8	10



SÍ, FUE PALIZA

✖ Argentina, ya clasificada al Mundial 2026, tapó la boca a amenazas de Raphinha y goleó 4-1 a Brasil

Buenos Aires.- "Le vamos a dar una paliza. Les anotaré, que se jodan", había declarado el brasileño Raphinha en la previa del clásico sudamericano. Y al final la paliza fue de Argentina. En el Monumental, la Albiceleste salió clasificada al Mundial 2026 con el resultado en Bolivia y eso le dio tranquilidad para golear 4-1 a Brasil. 'Knockeados', 'masacre', 'paliza', fueron algunos calificativos de la prensa brasileña sobre su selección y lo compararon con el 7-1 que recibieron ante Alemania. Apenas a los 4', Julián Álvarez ya había anotado y luego aumentó Enzo Fernández (12'), tras una sucesión de 32 toques argentinos. Matheus Cunha (26') maquilló el marcador y descontó, pero Alexis Mac Allister (37') cerró el primer tiempo de ensueño de los albicelestes. En esos momentos, Nicolás Otamendi se cruzó con Raphinha y con gestos con las manos le dijo: "Sigue hablando".

Lo que todo había empezado con los cánticos: "El que no salta es brasileño", los locales se jugaron su clásico aparte. Vinicius Jr, Rodrygo y demás brasileños solo miraron desconcertados cuando tocaron su himno. Giuliano Simeone cerró la goleada (70') y los 'oles' bajaron de todas las tribunas y hasta el 'Dibu' Martínez quiso provocar a los auriverdes con actitudes sobradoras que fueron desaprobadas por el técnico Lionel Scaloni.

DATAZOS

✱**POR PRIMERA VEZ** en la historia de las Eliminatorias Brasil recibe cuatro goles en un partido.
✱**ARGENTINA LLEVA** 41 triunfos, 26 empates y 39 derrotas ante Brasil.



CAFÉ PASADO



✱**COLOMBIA GANABA 2-0 Y PARAGUAY SE LO EMPATÓ**

Barranquilla.- Hace ocho fechas, muchos pensaban que lo máximo a que aspiraba Paraguay era el repechaje. Llegó Gustavo Alfaro y cambió todo. Cambió la utopía por realidad. La Albirroja ahora sueña con la clasificación directa, tras empatar 2-2 con Colombia. El reverso de la moneda es el técnico Néstor Lorenzo, que de los últimos seis partidos solo ganó uno, perdió cuatro y empató uno. Ayer ganaba 2-0 con goles de Luis Díaz (1') y Jhon Durán (13'), pero la garra guaraní apareció para igualar con Junior Alonso (49') y Julio Enciso (62'). La directiva colombiana baraja la posibilidad de reemplazar a Lorenzo con Juan Carlos Osorio.



✱**HINCHAS PIDIERON SALIDA DEL TÉCNICO**

ROJA PARA GARECA

Santiago.- Cinco puntos de veinticuatro, mal juego y cero autocrítica. El abismo alcanzó a Ricardo Gareca, cuyo Chile volvió a decepcionar y no pasó de 0-0 contra Ecuador. "Ya se va, ya se va... Gareca ya se va", cantaron en el Estadio Nacional y el técnico apenas agachó la cabeza en una banca cuyo techo fue agrandado para evitar agresiones del público. La Roja tuvo un buen primer tiempo con chances de Diego Osorio y Diego Valdés ante la Tricolor, que incluso tuvo el debut desde el vamos del volante Darwin Guagua, de 17 años.

✱**URUGUAY ROBÓ PUNTO A BOLIVIA A 4150 METROS DE ALTURA**

OXÍGENO ES VIDA

El Alto.- Nos dieron oxígeno. Bolivia no pudo ganarle a Uruguay a 4150 metros de altura y los fanáticos desfogaron su rabia por el 0-0 contra el presidente de la Federación Boliviana, Fernando Costas, y ante los insultos en la tribuna, el titular de Always Ready le propinó un puñete a un hincha. Los charrúas se exigieron al máximo, corrieron en cada balón y cuando el balón se detenía aprovechaban a tomar oxígeno. Miguel Terceros fue el que más buscó en los altiplánicos, pero el golero Sergio Rochet y el defensa José María Giménez estuvieron acertados. "El plan no salió tan bien como esperaba. Acá es muy difícil ganar, lo último que quisiera es dar excusas", dijo el DT de la Celeste, Marcelo Bielsa.



MANOS DE TIGER

Leyenda del golf tuvo decenas de amantes y es considerado 'adicto al sexo'

Tras conocerse su nuevo romance con la exnuera del presidente de Estados Unidos, Donad Trump, el multimillonario golfista Tiger Woods (49) fue señalado como 'adicto al sexo' por el diario The Sun por sus distintas aventuras amorosas. "Tiger tuvo decenas de amantes, entre ellas artistas, estrellas porno, chicas Playboy, camareras de cocteles y demás", detalló el medio inglés.

Entre algunas de las mujeres que pasaron por los brazos del deportista están la cantante LeAnn Rimes, la modelo sueca Elin Nordegreen, quien casi le rompe la cabeza con un palo de golf al enterarse de que era su amante, la organizadora de eventos VIP Rachel Uchitel, la actriz porno Holly Sampson y la modelo de Playboy Loredana Ferriolo, quienes recibían sumas de hasta diez mil dólares de la leyenda del golf.

"Tuve relaciones sexuales hasta veinte veces con Tiger cuando una vez me llamó a su mansión", declaró la camarera Jaimee Grubbs.





DATAZOS

EL AYUNTAMIENTO de Marbella multó con cinco mil euros a Novak Djokovic por reformar su mansión sin licencia.

MBAPPÉ RENUNCIÓ a 250 millones de euros al no ejecutar la cláusula de renovación por un año más con PSG y fichar por Real Madrid.



RYAN Y LLOREN

La leyenda del Manchester United, Ryan Giggs, debe 35 mil dólares en sueldos atrasados a los empleados de su restaurante George's Dining Room and Bar, el mismo que cerró de manera imprevista. El exjugador galés liquidó la empresa y también debe a proveedores y clientes que tenían reservas adelantadas.



SEGURIDAD FALSA

Julio César Coria, quien trabajó como seguridad de Diego Maradona hasta el día de su fallecimiento, quedó detenido por falso testimonio en el juicio por la muerte del '10'. Coria habría intentado salvar a dos presuntos responsables, la psiquiatra Agustina Cosachov y el médico Leopoldo Luque, y se contradijo en sus declaraciones.

'CR7' DICE QUE VAN POR TÍTULO EN LIGA DE NACIONES

CRISTIANO EMBALADO



Lisboa.- Si en el 2014 Cristiano Ronaldo hizo doblete para Real Madrid al Bayern Múnich, en el Allianz Arena por Champions, el astro amenazó con repetir su actuación en el mismo estadio cuando Portugal visite a Alemania en junio por semifinales de la Liga de Naciones. "Vamos por el título, estoy motivado. Ellos serán fuertes y estarán en casa, pero somos un equipo ambicioso y que ante Dinamarca lo demostró. Merecemos prolongar la felicidad con la gente", dijo 'CR7', que ya salió campeón de este torneo en 2019.

CLUB MERENGUE CERRÓ FICHAJE DE LATERAL INGLÉS

TRENT A MADRID



Liverpool.- Oleado y sacramentado. Real Madrid ya tiene nuevo lateral derecho por los próximos cinco años y se trata del inglés Trent Alexander-Arnold quien, según prensa local, cerró su acuerdo con los 'merengues' y en junio se pondrá la camiseta blanca. Arnold, de 26 años, llegará como jugador libre y ganará quince millones de euros, cuatro más de los que percibe en Liverpool y con el que rechazó renovar. Además, tal como pasó con Kylian Mbappé, el inglés recibirá una prima de fichaje. El marcador no podrá usar el número '66' que usa actualmente, porque en España solo van del 1 al 25.

Grasse: XIOMY TIENE UN AIRE A YAHAIRA

Becerra no cree que la *'Foquita'* ***se plante con chinita*** y espera que esta vez no lo engañen

No se calla nada. Grasse Becerra duda que Jefferson Farfán se 'plante' con Xiomy Kanashiro y espera que en esta relación 'no lo engañen'.

"Xiomy tiene un aire a la Yahaira, a la Yahaira de ahora. La china es guapa, tiene un cuerpazo, chibola, qué más quiere Jefferson, yo creo que él es medio celoso", opinó Grasse.

¿Crees que Jefferson se plante?

No, si no lo plantó una hija nueva, no lo planta nadie.

Pero le dio un anillo a Xiomy...

Tiene tanta plata para regalar cincuenta anillos si quiere, eso es lo de menos. Es muy pronto para las conjeturas que hacemos (casarse). La pregunta es si nos gustaría ver al 'zambo' comprometido otra vez. Yo lo veo feliz soltero.

¿No lo ves comprometido?

No, yo creo que hasta que se acabe la botella de aceite. Él está disfrutando su momento, al igual que ella.

Es mejor que Xiomy esté con un ojo abierto...

Pero yo creo que el 'zambo' (Farfán) ha sido el cachudo, él no ha puesto los cuernos, o sea nosotros no nos hemos enterado, pero todas lo han engañado. Ojalá que este no sea el caso y le vaya bien, porque él es una buena persona.

Asimismo, Grasse se sumó a la campaña contra el cáncer de cuello uterino. "Es importante realizarse un chequeo, yo me lo hago en la Liga Contra el Cáncer. Tengo unos temas bien complicados, por eso tengo la mitad del sistema reproductor, una trompa, un ovario, incluso me dijeron que no iba a poder tener más hijos, pero llegó mi Tadeo, mi segundo hijo. Siempre me realizo mis chequeos porque un tratamiento a tiempo te salva", finalizó. (J. Lino)

Chinita: Con Jefferson estamos felices

Xiomy Kanashiro contó que está pasando unas maravillosas vacaciones junto a su pareja, el futbolista Jefferson Farfán, con quien viajó a Europa y están alojados en el lujoso hotel de Cristiano Ronaldo.

"Estamos bien, felices y paseando. Jefry quería conocer el hotel de Cristiano, queríamos vivir la experiencia y aquí estamos. Hay un gimnasio que es muy similar donde entrena él, hay muchas experiencias relacionadas a su vida de él (Cristiano), está su balón, el bar, las camisetas firmadas de futbolistas y todo superbién, pero el baño no puede ser tan chiquito (risas)", sostuvo la actriz cómica, quien añadió que no tiene prisa en dar el siguiente paso con Farfán con respecto al matrimonio. "Vamos paso a pasito, estamos felices y eso es lo importante", acotó.

Cuenta que están alojados en hotel de Cristiano Ronaldo

trome fiesta

Juan Carlos hace de hombre violento

Juan Carlos Rey de Castro contó que su personaje Cristóbal, en la película 'No te mueras por mí', que se estrena el 3 de abril, es complicado ya que es un hombre violento. "Cristóbal (su personaje) ha sido retador porque la psicología del personaje es bien compleja", afirmó.

¿Tuviste como referencia algún personaje de la farándula o del fútbol, que haya estado involucrado en temas de violencia con su pareja, para dar vida a Cristóbal?

De todo un poco. Creo que en las noticias, en cualquier género, hay bastantes ejemplos de malos comportamientos.

De otro lado, Ximena Palomino dijo que ha formado un buen equipo con Juan Carlos. (M.C.)

Actor dice que su personaje en película 'No te mueras por mí' fue retador

Greissy con anemia

Greissy Ortega tiene seis meses de embarazo y contó que no la pasa bien porque está delicada de salud. "Estoy un poco delicada de salud, pero soy feliz porque mis tres hijos están estudiando y ellos me suben los ánimos para recuperarme", precisó Ortega.

¿Te encuentras mal de salud?

Sí. Tengo anemia. Mi hemoglobina se me bajó, me hice el examen antes de salir embarazada y tenía 8,2, pero ahora debe estar en menos porque he bajado de peso. Mañana (hoy) tengo que hacerme unos chequeos médicos y si alguno de los exámenes sale alterado, me tendrán que internar, así que lo único que me toca es confiar en Dios. Gracias a Dios que mi pareja Randol (Pastor) está a mi lado y hace una buena labor de padre con mis hijos. (L.G.)

Está preocupada por su embarazo y Randol Pastor está a su lado

Connie se desnuda en el teatro

Connie Chaparro afirma que fue un desafío realizar un desnudo para la obra ‘Desnudo’, que se presenta en el teatro Marsano.

“Ha sido un desafío bastante mayor, lo tomo con alegría y, como siempre digo, los actores usamos nuestro cuerpo y si es algo cuidado y con un buen texto, bienvenido sea. Es una escena muy bien cuidada y con respeto. Es una obra realista, se dicen cosas bastante fuertes y directas”, indicó Connie.

Afirma que escena fue bien cuidada y con respeto



Susan divorciada

Susan León regresa a las tablas con la obra ‘Soltera, casada, viuda y divorciada’, que se presentará el jueves 29 de mayo en el Centro de Convenciones Bianca en Barranco.

Susan León es la divorciada y señala que la obra es una comedia que no tiene nada que ver con la película.

“Es una obra distinta y novedosa que promete mucha diversión”, dijo la actriz.

La obra es protagonizada por Karla Medina como la soltera; Titi Plaza, la casada; Cecilia Tosso, la viuda; y Susan León es la divorciada.

Vuelve a las tablas

Luigi: MARIELLA TENÍA BUENA MANO

Luigi Carbajal dijo en ‘Café con la Chévez’ que Mariella Zanetti tiene buena mano por los cachetadones que le daba, pero ahora da puros ‘piquitos’ en ‘La casa de la comedia’.

Ahora que has regresado a ‘La casa de la comedia’ te chapas a Dayanita, a Milechi, a Leslie…

Dayanita ya no está, pero sí le metí su picotón, no se me escapó.

¿Quién besa mejor?, ¿Dayanita o Milechi?

Es que no me he besado, han sido ‘piquitos’.

Ahora estás en ‘La casa de la comedia’ y son los ‘piquitos’, pero en ‘Risas’ eran los cachetadones con Mariella en el sketch de ‘El bar’…

Sí, a mí me gustaba esa mano de Mariella. Tenía buena mano…

Duro te daba, te agarraba bien…

Sí. Yo también me aprovechaba, le daba su apretón a mi gorda. La vez pasada me la encontré en ‘El gran chef’, justo iba a grabar otra cosa en el canal y me metí, estaba ahí. Nos hemos abrazado con tanto cariño porque de verdad yo la quiero muchísimo.

¿Y nunca se te cruzó la idea de afanar a Mariella?

No. En esa época yo estaba con la mamá de mis hijos, ya con el tiempo nos separamos. Estuve un tiempo solo, pero de ahí estuve con otra persona. Igual ella siempre estaba con pareja. Aparte que nunca la he visto con otros ojos.

Ella es guapísima…

No, linda, cuero, bella, en esa época era top. El circo llenecito por los niños y por los papás.

Mariella sigue siendo guapa. Yo la he visto hace poco…

Me gustaría volver a trabajar con ella en algún momento, no sé, en stand up, teatro, comedia no porque estoy trabajando en ‘La casa de la comedia’.

¿Y aguantas las cachetadas?

No, yo creo que ya esas épocas de los golpes no funcionan mucho.

Cuenta en *‘Café con la Chévez’* que cuando grababan sketch también *le daba su apretón y nunca la afanó* porque no la veía con otros ojos y ambos estaban en pareja

Alejandra limó asperezas con Onelia

Alejandra Baigorria se disculpó con Onelia Molina y la invitó a su boda con Said Palao.

“Siempre tuvimos nuestras diferencias. Si Mario la escogió y tiene tanto tiempo juntos, es porque ella es una buena persona. Me gustaría poder conocernos y forjar una nueva linda amistad. Tuvimos nuestros encontrones de competencia, y si en algún comentario hice que te sintieras mal, quiero pedirte disculpas. Sé reconocer mis errores”, dijo la empresaria en ‘Esto es guerra’.

Por su parte, Onelia agradeció su gesto y dijo ‘borrón y cuenta nueva’, además afirmó que irá a su boda y agarrará el bouquet.

Le pidió disculpas y la invitó a su boda

AMPAY!

HOLA, MI BARRUNTO. Llego embaladita para contarles los últimos chismes de Chollywood. La conductora **GIGI MITRE** reveló que **PAMELA LÓPEZ** está ayudando al salsero **PAUL MICHAEL** a que se haga conocido y se nota que no ha sanado tras su ruptura con **CHRISTIAN CUEVA.** Asuuuu... **MILETT FIGUEROA** se ausentó ayer en ‘América hoy’ y su compañerita **ETHEL POZO** dijo que estaba malita de salud. Pronta mejoría... **ANGIE ARIZAGA** dijo que a su bebito Matteo le va bien muy con la alimentación complementaria y tiene ‘buen diente’, como la mami. Eso... **NATALIE VÉRTIZ** afirmó que no buscará la mujercita, porque tiene dos angelitos hermosos que la hacen sentir plena. Ajá... Después de viralizarse un video de **PATRICIO PARODI** besando a una joven, durante una transmisión en vivo, en las redes sociales lo han chancado y dicen que desde que lo dejó **LUCIANA FUSTER** va de mal en peor. Uyuyuy... **RAFAEL CARDOZO** comentó que se había hecho un ‘retoquito’ en el rostro y se inyectó ADN de salmón y dijo que es el mismo método que usan los artistas en Hollywood... Ahora sí me quito porque mi amorcito está con ganitas... Suuuaaaveee.



Pantera apoya a Macarena

David 'Pantera' Zegarra le brindó su apoyo a Macarena Vélez, pero descartó haber escuchado que se burlen de su peso en 'Combate'.
"No puedo opinar nada porque yo no he escuchado nada. Macarena es mi amiga, le he enviado un mensaje de apoyo. Cuando ella guste, cuando ella me necesite ahí voy a estar como amigo", mencionó el boxeador.

¿Crees que Alejandra Baigorria, siendo amiga de Macarena, no respetó los códigos?

Cuando te enamoras no ves atrás y a Alejandra la veo bien enamorada. Aún no me han invitado a su matrimonio, pero seguro lo harán. Soy amigo de los dos. (J. Lino)

Y dice que no escuchó que se burlen de su peso en 'Combate'

Joao PREOCUPADO POR YUCA

Afirma que cómico sigue en Cuidados Intensivos, *parece que tuvo un fuerte golpe en la cabeza* y espera que no le queden secuelas

El integrante de 'JB en ATV', Joao Castillo, comentó que está preocupado por el estado de salud del humorista Enrique Espejo, más conocido como Yuca, quien continuaría en la Unidad de Cuidados Intensivos del hospital Casimiro Ulloa, luego de sufrir una fuerte caída.

Joao, ¿sabes cómo sigue Yuca?

Hace un par de semanas nos comunicaron que había tenido un accidente, que fue una caída fuerte, se había golpeado la cabeza y que estaba en Cuidados Intensivos, pero no sabemos más. No nos han indicado nada más, su pronóstico era reservado.

Es la segunda semana que se va a ausentar en el programa 'JB en ATV'...

Debe seguir en UCI porque nos dijeron que cuando lo pasen a piso (del hospital) ya podía recibir visitas y que nos iban a avisar, pero no nos han dicho nada. Solo su familia puede ir.

Me imagino que se hará extrañar en el elenco y que esperas su pronta mejoría...

Obviamente. Por la edad (de Yuca) los golpes fuertes ocasionan más secuelas, así que espero que se mejore. Es un gran compañero y amigo. Desde que llegué al programa siempre me habló y aconsejaba, así que se le extraña bastante. Todos estamos esperando que mejore, sobre todo.

¿Qué tipo de consejos te ha dado?

Siempre me decía que aproveche las oportunidades que me dan, que trate de hacer lo mejor posible en el programa y que tenga el hábito de leer para que se me hagan más fáciles los libretos.

Como se sabe, Enrique Espejo (73) fue internado al sufrir una fuerte caída, pero su familia mantiene silencio sobre su estado de salud. (L.G.)

Cuenta que *es un gran compañero* y se le extraña en 'JB'

Renzo se hizo retoquito

El modelo Renzo Spraggon contó que se sometió a una rinoplastia para lucir mejor y tener más propuestas laborales.
"Me acabo de operar, me hice una rinoplastia y estoy en reposo para volver a realizar mis actividades con normalidad. Siempre es bueno hacerse algo para lucir mejor, trabajo con mi físico y por eso trato de verme bien todos los días para que me salga más trabajo", sostuvo Spraggon.
Asimismo, el argentino dijo que continúa soltero y tranquilo.
"Sigo solterito, no tengo apuro de nada y si llega (el amor), llega. No descarto la posibilidad de conocer a alguien para tener algo serio, pero por el momento estoy solo", precisó Renzo. (L.G.)

En la nariz para tener más chamba

Puma no cierra puertas al amor

Cuenta que hace más de un año está soltero

Soltero y sin compromiso. Ese es el actual estado de José Luis 'Puma' Carranza desde hace más de un año, sin embargo no descartó volver a darse una nueva oportunidad en el amor.
"Sigo soltero al lado de mis hijas y mis nietos, pero sí estoy dispuesto a darme una oportunidad en el amor", comentó el Puma, descartando seguirle los pasos a su amigo el Cuto Guadalupe, quien tiene cinco hijos. "Está bien (por Cuto), pero yo no. Tengo cuatro hijos, para qué más", dijo.
De otro lado, el ídolo de Universitario de Deportes negó tajantemente sentarse en el sillón rojo.
"No me interesa, porque no vivo de ese tipo de publicidad", finalizó. (J. Lino)

Kukuli: Se olvidaron de la Gladys

"Se olvidaron de la Gladys", dijo la actriz Kukuli Morante, quien aseguró que no ha recibido el llamado por parte de los productores de 'Al fondo hay sitio'.
"No he recibido ni una sola llamada de la producción, se olvidaron de la Gladys. Me gustaría (regresar), pero si no se da, no se da. Ahora si regresa a la serie espero que sea una mujer empresaria. Incluso la Gladys fue un ejemplo de muchas chicas que venían de provincia, por eso se sentían identificadas con ella", expresó la actriz, que participó en la primera película dirigida por Saskia Bernaola, 'Habla promo', que se estrenará en julio. (J. Lino)

Afirma que no la han llamado de 'Al fondo hay sitio'

familia bienestar

Chequeos

¿Hace cuánto tiempo no te haces un chequeo médico? Es necesario para prevenir enfermedades, tener un diagnóstico y llevar una vida más saludable.



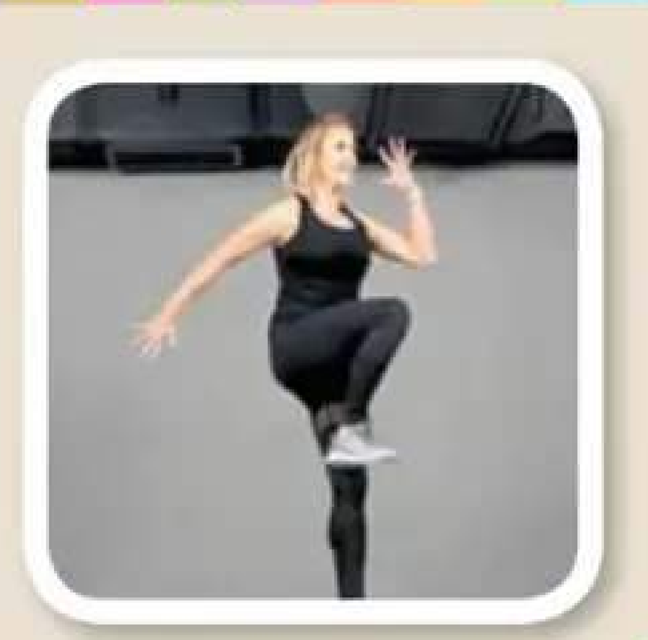
Come en paz

Disfruta tu almuerzo en un lugar tranquilo; relájate física y mentalmente. Haz un esfuerzo para hacerlo todos los días o, al menos, los días que puedas.



Saltos

Los ejercicios pliométricos incluyen rutinas de ejercicios basados en saltos. Mejoran la velocidad, resistencia, masa muscular y respiración.



POSEE PROPIEDADES ANTIINFLAMATORIAS, ANTIOXIDANTES Y ANTIBACTERIANAS

BENEFICIOS DEL KION PARA LA SALUD



Tras habérsele asignado un día nacional junto a la cúrcuma, la ocasión nos lleva a conocer las propiedades benéficas que el kion (jengibre) tiene para la salud.

El kion, que es un rizoma o tallo que crece bajo tierra, posee propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y antibacterianas.

Muy presente en la comida por su aroma y sabor picante, sobre todo oriental (la planta procede del sur de Asia), el kion es famoso porque disminuye náuseas y vómitos, contribuye a prevenir la diarrea, ayuda a combatir gripe y resfriado.

Además, disminuye el desgaste celular y ayuda a evitar los dolorosos calambres.

Reconocido en la medicina natural por sus beneficios para la salud al mejorar la digestión y fortalecer el sistema inmunológico, sin embargo debe consumirse con moderación y solo en grandes cantidades bajo supervisión médica, sobre todo si se toma fármacos o se padece de enfermedades como la diátesis hemorrágica (que se expresa en fáciles sangrados y hematomas).

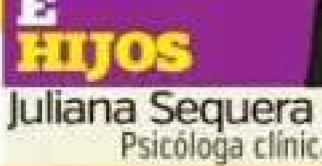
Nunca debe consumirse en gran volumen por menores de 2 años o por mujeres durante el embarazo y en el periodo de lactancia.



SABÍAS QUE...

El cuarto jueves de mayo de cada año será conmemorado en Perú el Día Nacional del Kion (jengibre) y la Cúrcuma (palillo), al declararlo así el Congreso.

PADRES E HIJOS



Juliana Sequera
Psicóloga clínica T.P. 198493

CONFIANZA EN LA PAREJA

La confianza es el corazón de cualquier relación de pareja. Sin ella, la conexión se debilita y surge la inseguridad y el miedo.

Confiar no significa ignorar los problemas, sino sentirse seguro en la relación, sabiendo que ambos actúan con respeto, compromiso y honestidad.

Desde la psicología, sabemos que la confianza se construye con pequeñas acciones cotidianas: cumplir las promesas, comunicar las emociones con sinceridad y demostrar coherencia entre las palabras y los hechos.

También es clave la transparencia emocional, que permite a la pareja expresar sus pensamientos sin miedo a ser juzgada o criticada.

Cuando se rompe la confianza, reconstruirla requiere paciencia, diálogo y voluntad de cambio. Perdonar y reparar es posible si ambas partes están dispuestas a sanar. Cultivar la confianza fortalece la relación y permite vivir el amor con tranquilidad, complicidad y respeto mutuo.

@julianasequera en Instagram

LA RECETA DE HOY

Por: Doña Marmita

Torta de avena con chocolate



INGREDIENTES

- 1 taza de avena
- 1 taza de harina de avena
- 2 plátanos maduros chancados
- ¼ taza de cacao en polvo
- ¾ taza de leche
- 1 cdta. de polvo de hornear
- Mantequilla de maní
- Chispas o chocolate cortado en trocitos

PREPARACIÓN

+Precalentar el horno a 180 °C. Colocar en un recipiente la avena, la harina de avena, los plátanos, el cacao en polvo, la leche y el polvo de hornear, e integrar bien. Volcar la preparación sobre una fuente apta para horno. Incorporar la mantequilla de maní en cucharadas que cubran toda la superficie, junto con el chocolate en chips o trocitos. Con un cuchillo, revolver toda la mezcla. Llevar al horno por 20 o 25 minutos. Pasado ese tiempo, hacer la prueba del palillo y si este sale limpio, es señal de que la torta está lista.



Embarque seguro y aproveche las mejores promociones





La Merced

10% DTO Por tramo de viaje



Transportes JIMENEZ JHAS

10% DTO En todo pasajes por recomendar a tus amigos y familiares



VIGO

S/10 DTO En pasajes a TODOS los destinos



ITTSA bus

DESDE S/45 (turno diurno) Pasajes Lima Chimbote – Lima



APOCALIPSIS EMPRESA DE TRANSPORTES

PASAJE GRATIS Por la compra de 05 pasajes Lima-Huancayo o viceversa en horario diurno.



Cruz del Sur CDS | viajes

15% DTO pasajes a TODO el Perú

Síganos en:



www.granterminalterrestre.com



GRAN TERMINAL TERRESTRE Plaza Norte

Panamericana Norte - Tomás Valle - Túpac Amaru, Lima

JESSICA HUAMÁN

'Los productos integrales pueden reducir la buena absorción del hierro'

POR: MARITZA LLANOS

El hierro es un mineral fundamental para el desarrollo de los niños, ya que contribuye a la formación de glóbulos rojos y al transporte de oxígeno en el cuerpo. Sin embargo, su absorción puede verse afectada por diversos factores. Además de la vitamina C, existen otras estrategias que pueden maximizar su asimilación, así como ciertos alimentos que se deben evitar para no interferir en este proceso. Hablamos con Jessica Huamán, decana del Consejo Regional de Lima Metropolitana del Colegio de Nutricionistas.

Licenciada, ¿hay alimentos que pueden dificultar la absorción del hierro?
Sí, los alimentos ricos en calcio, como la leche, yogur y queso, compiten con el hierro porque utilizan la misma vía de absorción en el organismo. Además, la fibra presente en productos integrales como el pan, arroz, avena y quinua también puede disminuir la absorción de este mineral.

Entonces, ¿no recomendable comer alimentos ricos en hierro junto con productos integrales?
No, porque los alimentos integrales contienen fibra dietaria que puede hacer que el hierro no se absorba correctamente y se elimine en las heces. Por ejemplo, no es recomendable consumir sangrecita dentro de un pan integral.

¿Y las infusiones?
Bebidas como el café, té, manzanilla, hierbaluisa y anís contienen componentes que pueden dificultar la absorción del hierro. Lo ideal es consumirlas al menos dos horas después de haber ingerido alimentos ricos en hierro.

¿Qué alimentos favorecen la absorción del hierro?
La vitamina C, por excelencia, mejora la absorción del hierro no hemínico, que proviene de fuentes vegetales. Por eso, es recomendable combinar alimentos ricos en hierro con fuentes de vitamina C, como naranja, mandarina, fresas y kiwi.

¿Los suplementos de hierro puedo tomarlos con los alimentos?
Deben tomarse alejados de los alimentos. Se recomienda esperar al menos dos horas después del desayuno, almuerzo o cena, para evitar interferencias con otros micronutrientes.

Hay ***alimentos que interfieren*** en la buena ***absorción del hierro, por eso*** se debe evitar combinarlos, ***advierte la experta***


JESSICA HUAMÁN, DECANA DEL CONSEJO REGIONAL DE LIMA METROPOLITANA DEL COLEGIO DE NUTRICIONISTAS

DATITOS

- ¿Notas a tu hijo cansado, pálido, sin apetito, irritable y con dificultades en su aprendizaje? Cuidado, puede tener anemia. Debes estar alerta y llevarlo con el pediatra.
- En la lonchera del niño no debe faltar un alimento energético y proteico, como un huevo sancochado, pan con pollo deshilachado o cubitos de queso fresco.
- Si le mandas un pan con sangrecita o lomito de hígado, no le sumes una infusión de refresco, opta por una limonada o naranjada.



CLASIFICADOS

ENCUENTRA ESO QUE BUSCAS Y MÁS



inmuebles | vehículos | empleos | educación | oportunidades





Profesionales

302 Pedidos

JEFA(E) DE VENTAS para empresa de créditos y /talleres de inteligencia artificial. Enviar.CV WhatsApp:900916445

PROFESOR(A) Inicial y psicóloga sede Jicamarca Telef 981300531

Oficios

304 Pedidos

COCINERO(A) Y/AYUDANTE DE COCINA PRESENTARSE DE LUNES A-VIERNES DE.10.00AM A.16.00PM AV.LA MARINA 2245 SAN.MIGUEL CON-CV.

Oficios

304 Pedidos

★LIMPIEZA Se necesita personal de Limpieza para el Hospital Militar Central, horario 3pm a 11 pm, comunicarse al 939294957

MODERACIÓN, CORRECCIÓN
ANILLO
RELATA
METRÓPOLI
VECINAS
NEUTRO
CAPTURAR, DETENER
HERMANO DE MOISÉS
PEDESTAL
PARAÍSO
SALUDABLE
ALIANZAS DE BODA
EXCÉNTRICA
TESORO PÚBLICO DE UNA NACIÓN (PL.)
DEBERÁ
"LA CAJA NEGRA"
TRAGO, SUCCIÓN
VENA QUE LLEVA LA SANGRE AL CORAZÓN
CANTANTE DE ÓPERA
HÁBITO, TÚNICA
CAPITAL DE GHANA
ÓXIDO, HERRUMBRE
HIDRÓGENO, NITRÓGENO
CONSTELACIÓN
GRAN CETÁCEO
LICOR DE CAÑA
AS Y REY (NAIPE)
BUEY SAGRADO EGIPCIO
CONVOCATORIA
ARRUGAN
ZINC
CROMO, ARGÓN
POCO TUPIDO
OBEDECER UNA ORDEN
PROGENITORA
...ALAI, PELOTA VASCA
ROPA DE DORMIR
FÓSFORO
MENAJES, ENSERES
QUE TIENE SARNA
TRIBUTO QUE PAGABAN LOS INDIOS
CESTA DE PESCADOR
EN ESE LUGAR
TUESTAN
VIRREY DEL PERÚ
CAMINO
SUFIJO AUMENTATIVO
CAMINO, CALZADA, SENDA
HIJO DE DÉDALO
DETRÁS
ANTORCHA
COSTAL
ONDAS
RÍO DE ESPAÑA
PATAGÓN
ATURDIR
ÁSTATO
OXÍGENO
BARIO
POR POCO
RABINO
NORTE
URSIDO
ENROQUE
BAGLAMA
ALFA

TU HORÓSCOPO


21.3 | 19.4

ARIES. El estrés puede afectar tu salud. Deja fluir tus emociones y cambia lo que está mal. Esa persona te necesita.


20.4 | 20.5

TAURO. Algo especial está por llegar a tu vida, debes prepararte. Controla ese mal humor, busca la armonía.


21.5 | 20.6

GÉMINIS. Hay un sentimiento especial hacia esa persona y es correspondido. Prioriza tus asuntos y relájate.


21.6 | 22.7

CÁNCER. Es mejor tener cabeza fría a la hora de enfrentar algunas situaciones complicadas. Confía en tu intuición.

23.7 | 22.8

LEO. A veces te invaden dudas y temores, es algo natural, pero no exageres. Llega una sorpresa agradable.


23.8 | 22.9

VIRGO. Vivirás momentos inolvidables con alguien que te agrada. Aléjate de personas negativas y con vibra.


23.9 | 22.10

LIBRA. No te des por vencido ante las dificultades. Si puedes, practica algún tipo de ejercicio en casa. Te hará bien.


23.10 | 21.11

ESCORPIO. A veces tienes un carácter complicado, pero lo bueno es que te tomas el tiempo para rectificar errores. Saldrás adelante.


22.11 | 21.12

SAGITARIO. Deja de lamentarte por algunas situaciones que te hicieron pasar malos momentos. Novedades este miércoles.


22.12 | 19.1

CAPRICORNIO. Pese a las circunstancias, trata de disfrutar el domingo compartiendo en familia. Levanta el ánimo.



20.1 | 18.2

ACUARIO. Pronto pasará la tormenta, verás que las aguas vuelven a la normalidad. Haz caso a tu instinto y decide.


19.2 | 20.3

PISCIS. Es importante que ejercites tu mente, cuerpo y espíritu. Verás que pronto conseguirás eso que tanto deseas.

PURAS letras

MARIO VARGAS LLOSA (1936) (1)

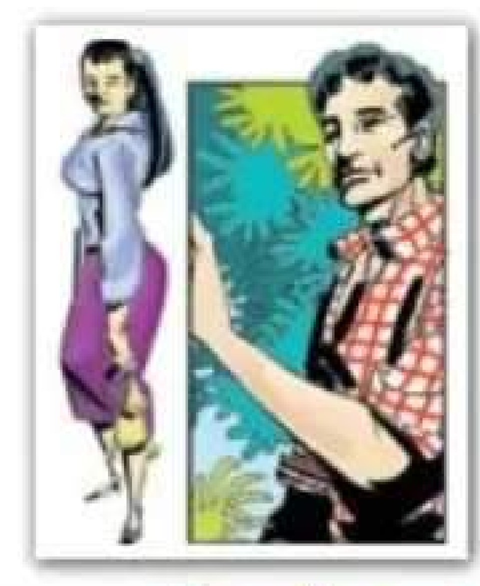
E	X	P	O	N	E	R	F	A	R	O	T	I	R	C	S	E	N	U	S	E
Y	P	O	L	I	T	I	C	O	P	E	R	U	A	N	O	Z	N	Y	F	A
D	S	C	O	N	D	E	D	F	A	Z	N	F	A	C	A	O	U	T	E	U
A	E	E	D	E	R	F	A	E	V	Z	A	O	O	F	I	F	A	T	N	A
T	L	D	C	A	B	A	R	F	L	I	A	N	V	C	A	R	I	O	S	D
S	A	A	N	A	M	U	H	D	R	A	S	B	A	E	S	L	D	Z	A	A
I	R	C	S	G	R	S	A	O	T	I	P	R	A	E	L	E	F	A	Y	I
D	T	S	O	E	A	A	T	C	D	E	O	O	T	R	L	A	V	Z	O	G
O	A	F	A	N	T	S	C	E	R	L	S	N	L	O	D	L	S	D	S	O
I	E	V	Z	D	I	N	R	T	P	A	E	T	S	I	O	F	A	Z	V	L
R	T	G	S	H	V	A	A	X	E	N	B	M	R	Ñ	T	N	A	F	S	O
E	S	X	A	F	D	F	E	T	O	R	A	A	A	D	N	I	H	U	M	C
P	A	L	A	O	A	U	V	P	R	S	I	P	A	C	A	O	C	D	A	I
D	Z	V	Z	V	S	A	X	D	F	O	S	Z	Z	R	A	Z	V	A	A	S
K	E	F	F	R	D	E	A	R	A	E	P	V	A	V	B	R	V	E	D	P
J	I	D	O	N	A	V	A	B	N	F	A	M	F	A	Z	O	A	F	R	A
G	P	P	O	D	F	C	A	E	L	I	T	D	I	F	A	Z	U	V	A	L
B	Y	C	A	R	U	T	A	R	E	T	I	L	A	L	E	D	D	S	A	Y

- Es un escritor,
- periodista
- y político peruano,
- considerado
- uno de los más
- importantes
- exponentes
- de la literatura
- en español.
- Su obra abarca
- novelas,
- ensayos
- y piezas teatrales,
- y se caracteriza
- por su exploración
- de la política,
- la historia
- y la psicología
- humana.

TE AMO

ME ENGAÑÓ CON MI AMIGO

Cartas: Editora El Comercio S.A. Jr. Paracas N°530, Pueblo Libre.
Mail: doctoracarmen01@trome.com

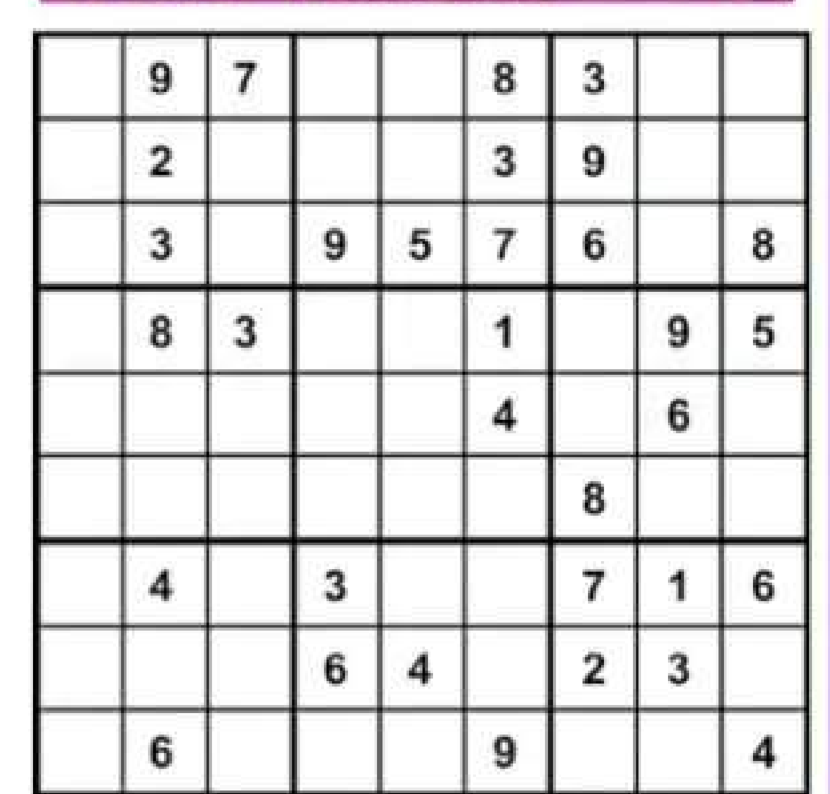


ADRIANO (38).- Doctora Carmen, soy un varón que lucha día a día para salir adelante y olvidar la pena que me dejó el engaño de mi pareja. Nosotros convivimos por seis años, pero cometí el error de dejar que un amigo viva en la casa, y como a mí me salió un trabajo en provincia, ellos se quedaron solos. Ella terminó abandonándome y salió embarazada de él. Ahora que ha pasado el tiempo quiero rehacer mi vida. No importa si la dama es de Lima o provincia, o si tiene hijos, solo quiero que me ame. Les dejo mi WhatsApp: **992-241-197.** Gracias por su ayuda.

DOCTORA CARMEN

Mira, hijito:
Aunque ahora no lo notes, ese tipo de malas experiencias te enseñan muchísimo. Deja atrás todo lo malo que viviste. La mujer correcta, que te amará como nadie, llegará a tu vida, pero debes conquistar el corazón de la indicada.
Suerte.

TROME sudoku 342



	9	7			8	3		
	2				3	9		
	3		9	5	7	6		8
	8	3			1		9	5
					4		6	
						8		
	4		3			7	1	6
			6	4		2	3	
	6				9			4

TROME SERIES

PRIME VIDEO
HANNA



TEMPORADAS: 3
CAPÍTULOS: 22

Hanna fue entrenada desde niña para el combate y la supervivencia. Forma parte de un proyecto militar para crear mujeres asesinas que trabajen en misiones secretas. Pero Hanna desea tener una vida normal, así que decide escaparse y se convierte en el objetivo principal de la CIA.

SOLUCIÓN GRAMA



¡GRAN ESTRENO!

/tromepe
/tromepe
/tromepe
/tromeoficial

Café con la CHEVEZ

LUIGI: MARIELLA TENÍA BUENA MANO

CONDUCE: CARLA CHÉVEZ

EL BÚHO Y LOS CURITAS POLACOS



Este Búho ya huele la **Semana Santa,** festividad que llegará a un país convertido casi en Sodoma y Gomorra. Un país a la deriva. **Un país dominado y gobernado por la delincuencia, que traza sus condiciones y sus leyes.** Esta situación me hace reflexionar sobre el terror que vivimos día a día, pero también sobre aquellas personas que pese a los tiempos aciagos encuentran la manera de traer luz a este mundo. **Hace algunos años realicé un viaje revelador al cálido y hospitalario pueblo de Pariacoto, Huaraz,** en donde los sacerdotes polacos **Miguel Tomaszek** y **Zbigniew Strzalkowski** fueron asesinados salvajemente por Sendero Luminoso. Entonces, en 2015, cuando llegué junto a mi fotógrafo Allen, oriundo del lugar, apenas habían sido declarados mártires y posteriormente beatificados por el papa Francisco. Eran días de celebraciones, pues incluso se esperaba la llegada del sumo pontífice. No era para menos. Los residentes los consideraban sus 'ángeles'. Arribaron a Pariacoto en agosto de 1989, tiempo en que la comunidad era un remoto lugar que no se registraba en el mapa. Sin agua ni luz ni posta médica. Vivían la sequía más larga que se haya podido conocer en aquella región del país: siete años. Con una sola misión, de llevar la palabra de Dios, Miguel y Zbigniew se asentaron ante el asombro de los lugareños, quienes vieron con desconfianza la presencia de los dos gringos. No demoraron mucho en ganarse el cariño de la población. **Zbigniew educó a los pariacotinos en el arte de la siembra y el cultivo.** Trajo de Polonia sus conocimientos en técnicas de regadío. Además, inició la construcción de carreteras que conectarían a Pariacoto con otros pueblos. Instruyó en la crianza de cuyes. Finalmente, con su conocimiento en enfermería, curó enfermos. Por esos años el mal del cólera era el principal problema. Pronto lo apodaron **'El padre doctorcito'.** En cambio, Miguel tuvo una labor más espiritual. Enseñaba a los niños y jóvenes a tocar guitarra y cantar. Su función evangelizadora hizo que cada domingo los pobladores asistieran en mayor cantidad a misa. Recorría la región, Biblia en mano, llevando la palabra de Dios.



En menos de dos años, **Pariacoto** se volvió una comunidad autosostenible. Había llegado la lluvia y los sembríos de manzana se volvieron un boom. A la crianza de cuyes se le sumaron el ganado bovino y vacuno. Las chacras rebasaban en producción. La carretera era una realidad. La iglesia, cada domingo, se llenaba de gente adulta, jóvenes y niños. Antes de lo que cualquiera hubiera creído, los dos curas se ganaron el corazón de los pobladores. Pese a ello, el 9 de agosto de 1991, una columna de Sendero Luminoso irrumpió en el pueblo pidiendo entre gritos la ubicación de los frailes. Los encontraron en la iglesia. Se los llevaron. Algunos testigos con quienes pude conversar recuerdan haber oído: **"Decían que los curitas nos estaban adormeciendo".** A Miguel y Zbigniew los fusilaron en un descampado. Sobre sus cuerpos dejaron este mensaje: "Así mueren los lames... del imperialismo". Cuando llegué a Pariacoto, una comunidad pequeña, de clima cálido, de gente amable y trabajadora, me encontré con una ferviente devoción a los curas. Cuando supe todo lo que habían hecho allí, entendí por qué. Muchos de los adultos eran niños cuando los polacos pisaron esas tierras. Y recuerdan con cariño las alabanzas que aprendieron, los valores que les inculcaron. Los mayores los evocaban como personas empeñosas y de quienes heredaron técnicas que ahora dominan con gran destreza. Nunca tuvieron otro fin que no sea el bienestar del prójimo y el amor a Dios. Por eso resulta increíble que Sendero Luminoso los haya ejecutado con total sangre fría, motivados por el mero desprecio a la vida, so pretexto de su ideología marxista-leninista y antiimperialista. Me hace recordar tanto a estos tiempos, en donde gente inocente, trabajadora y con mucho futuro es asesinada por malditos extorsionadores o rateros. **Ya ni los colegios ni los niños se salvan, pues estos delincuentes ni siquiera –como en los viejos tiempos– tienen códigos.** Tantos años después, parece inaudito que en los más altos cargos estatales se encuentren filosenderistas, políticos que alguna vez justificaron el accionar de estos desquiciados o, peor aún, que declaren públicamente su admiración a estos asesinos. Apago el televisor.*